

¡Acompáñenos!

**NWHW**

NATIONAL WOMEN'S HEALTH WEEK  
SEMANA NACIONAL DE LA SALUD FEMENINA



11 al 17 de mayo de 2014

► **EVENTO:** \_\_\_\_\_

► **FECHA Y HORA:** \_\_\_\_\_

► **LUGAR:** \_\_\_\_\_

► **PARA RSVP:** \_\_\_\_\_

*Tome medidas para una vida más larga, saludable y feliz—*

- Visite a un profesional de la salud para recibir revisiones médicas y pruebas preventivas con regularidad.
- Coma saludablemente.
- Haga actividad física.
- Ponga atención a su salud mental, incluyendo dormir lo suficiente y controlar el estrés.
- Evite hábitos poco saludables, como fumar, enviar mensajes de texto al conducir y no usar el cinturón de seguridad o el equipo protector para ciclistas.



Para obtener más información, visite el sitio web en inglés [womenshealth.gov/nwhw/](http://womenshealth.gov/nwhw/).  
Siga OWH en Twitter [@SaludDLaMujer](https://twitter.com/SaludDLaMujer) y Facebook en [facebook.com/HHSOWH](https://facebook.com/HHSOWH).

Para más información acerca del Mercado de Seguros Médicos, visite: [cuidadodesalud.gov](http://cuidadodesalud.gov).

